

Утверждаю

заведующий  
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"  
\_\_\_\_\_ / Колтунова О. А./

## МЕНЮ

8 октября 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,6	9,8	24,6	212	1,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,7	6,2	17,7	151	1
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>13,8</b>	<b>21,6</b>	<b>52,3</b>	<b>460</b>	<b>2,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	200	3,3	1,1	46,2	211	22
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>1,1</b>	<b>46,2</b>	<b>211</b>	<b>22</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	2
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	185	4,7	6,5	13,2	131	1,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	45	12,7	14,3	9	215	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	3,1	3,8	25,3	149	12,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>23,2</b>	<b>24,9</b>	<b>70,5</b>	<b>603</b>	<b>16,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	206	5,8	5,2	9,3	116	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>7,3</b>	<b>5,8</b>	<b>19</b>	<b>166</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным молоком (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/20	13,3	13,4	23,5	271	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,9	24	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>14,9</b>	<b>14</b>	<b>39,1</b>	<b>345</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>			<b>62,5</b>	<b>67,4</b>	<b>227,1</b>	<b>1785</b>	<b>42,5</b>	

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

заведующий  
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"  
\_\_\_\_\_ / Колтунова О. А./

**МЕНЮ**  
8 октября 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,6	8,2	21,5	187	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,6	14,3	117	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,5</b>	<b>19,2</b>	<b>45,9</b>	<b>408</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	210	3,4	1,1	47	215	22,4
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>3,4</b>	<b>1,1</b>	<b>47</b>	<b>215</b>	<b>22,4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	1,9
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	200	5,5	8,6	17,1	169	1,7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	14,8	16,7	12,2	258	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,8	6,2	30,5	198	14,6
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики) (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	150	4,8	3,2	13,6	105	45,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>109,6</b>	<b>848</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	200	5,8	5,2	9,3	117	1,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8</b>	<b>6,1</b>	<b>23,9</b>	<b>193</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/30	18,7	17,8	32	368	0,3
2012	304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (аллергики) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	165	14,2	15,6	31,6	325	1,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>21,1</b>	<b>18,8</b>	<b>61,6</b>	<b>504</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>74</b>	<b>77,2</b>	<b>288</b>	<b>2168</b>	<b>44,8</b>

повар \_\_\_\_\_